

Календарь «ММ»

2

Ноября
Пятница

☉

Восх. 7.37.
Зах. 16.48.
Долгота
дня 9.11.

Народные приметы: Снег выпал на сухую землю – скоро установится тёплая погода.
Именины празднуют: Александр, Артём, Михаил, Павел, Пётр, Николай.
Совет дня: Желательно ничего не планировать заранее.

3

Ноября
Суббота

☉

Восх. 7.39.
Зах. 16.46.
Долгота
дня 9.06.

Народные приметы: Если снег ляжет на сырую землю и не растает, то весной рано и дружно зацветут подснежники.
Именины празднуют: Александр, Анатолий, Василий, Константин, Сергей.
Совет дня: Этот день стоит посвятить личным планам.

Кроссворд

Катакомбы Минотавра

По горизонтали: 4. Бутик экономкласса. 8. «Священная наша ...». 9. Молодёжная ушанка. 10. «Чтобы рассмотреть..., нужно пользоваться пониманием». 11. Способ достижения цели у ухарей. 14. В какой стране создали первую в мире печатную машину? 15. Какую птицу посвящали богу Тоту? 16. «Мягкий ответ отвращает ...». 17. «... поступки совершает, он обречён, судьба такая». 18. Неблагоприятный ... событий. 21. Обувная особь. 22. Отечественный факел. 24. «Если снотворное запить энергетиком, то приснится ...». 25. Какое зерно «земле возвращают»?

По вертикали: 1. Княгиня Монако в любимцах Альфреда Хичкока. 2. Какой камердинер вознёс Стивена Фрая на вершину славы? 3. «Непререкаемый ...». 5. Какие дивиденды село кормят? 6. «Катакомбы Минотавра». 7. Обходчик из поликлиники. 11. Чехол из постельного комплекта. 12. «Аннотация» киносценария с добавлением образных элементов. 13. Альтернатива паркету. 17. «Я люблю этот ... вязевый». 19. «Строгий режим» кулинарного звучания. 20. Командная ... в биатлоне. 23. Какие семена из Парагвая добавляют в любимые салаты экстравагантной Мадонны?

	1		2		3		4	5		6		7
8												
							9					
10												
							11					
12		13		14								
15									16			
				17								
18									19		20	
						21						
22					23							
				24								
25												

13. /линолеум. 17. /город. 19. /дизайн. 20. /тонка. 23. /чай. 25. /сезон. 2. /жизнь. 3. /авторитет. 5. /про-... 6. /лабиринт. 7. /терапевт. 11. /наволочка. 12. /синтез. 13. /альтернатива. 14. /китай. 15. /искусство. 16. /гнев. 17. /главное. 18. /оборот. 19. /ботинки. 20. /светоч. 21. /букет. 22. /букет. 23. /букет. 24. /букет. 25. /букет. 2. /жизнь. 3. /авторитет. 5. /про-... 6. /лабиринт. 7. /терапевт. 11. /наволочка. 12. /синтез. 13. /альтернатива. 14. /китай. 15. /искусство. 16. /гнев. 17. /главное. 18. /оборот. 19. /ботинки. 20. /светоч. 21. /букет. 22. /букет. 23. /букет. 24. /букет. 25. /букет.

2–5 ноября

с 10:00 до 18:00 во Дворце им. И. Х. Ромазана

ЯРМАРКА-РАСПРОДАЖА:

Унты

мужские и женские

Диспансеризация

Предупреждён – значит вооружён

Профилактика и ранняя диагностика заболеваний являются важной частью здорового образа жизни



Из архива «ММ», Евгений Рухманёв

Многие серьёзные недуги могут протекать на начальных стадиях бессимптомно, поэтому крайне важно вовремя обследовать свой организм. Выявление заболеваний на ранних стадиях позволяет с большей эффективностью проводить их лечение. Чтобы быть уверенным в своём здоровье, нужно каждые три года проходить бесплатную диспансеризацию.

Диспансеризация – это комплекс медицинских мероприятий, направленных на диагностику и обследование основных показателей состояния здоровья человека. Комплексный врачебный осмотр в поликлинике, а также проведение анализов дают возможность выявить ряд заболеваний, которые являются причиной 70 процентов смертей граждан. Сюда относятся онкологические заболевания, болезни сердечно-сосудистой системы,

сахарный диабет, болезни дыхательных органов.

Диспансеризация позволяет достигнуть сразу нескольких целей: выявить на ранних стадиях хронические заболевания, являющиеся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности; определить группу состояния здоровья и необходимые лечебно-профилактические мероприятия; провести профилактическое консультирование; определить группу диспансерного наблюдения граждан с выявленными заболеваниями.

Диспансеризация проходит в два этапа. На первом пациент посещает терапевта, сдаёт кровь на сахар и холестерин, проверяет глазное дно, проходит флюорографию, УЗИ и другие исследования. Если по результатам обследования выявляются хронические заболевания или подозрение на патологию, врач направляет пациента на второй этап диспансеризации, к специалистам, которые проведут

углублённый осмотр и дадут рекомендации.

В 2018 году вступили в силу новые правила диспансеризации

Они позволяют ускорить время прохождения обследования, а также сконцентрировать внимание врачей на раннем выявлении онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Так, на первом этапе у мужчин в возрасте 45 лет и 51 года будут проверять наличие простатспецифического антигена в крови (ПСА крови), а с 49 лет южноуральцы смогут проходить диспансеризацию раз в два года для исключения рака молочной железы и кишечника – самых распространённых видов онкологии. В перечне обязательных исследований сохранились маммография и анализ кала на скрытую кровь, а также проверка внутриглазного давления (диагностика глаукомы), ЭКГ и другие.

Среди нововведений – замена биохимического анализа крови на измерение уровня глюкозы и холестерина. Эти обследования помогут определить сахарный диабет и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В 2018 году пройти бесплатную диспансеризацию могут граждане России, которые родились в 1919, 1922, 1925, 1928, 1931, 1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1994, 1997 годах. Для этого необходимо с паспортом и полисом обратиться в поликлинику по месту жительства. Обследование проводится за счёт средств обязательного медицинского страхования (бесплатно для пациента), предварительная запись не требуется.

Более подробную информацию о диспансеризации можно узнать на официальном сайте Челябинского областного центра медицинской профилактики, официальном сайте территориального фонда обязательного медицинского страхования Челябинской области, сайтах страховых медицинских организаций или по телефону единого контакт-центра в сфере ОМС Челябинской области **8-800-300-10-03** (звонок бесплатный).

Улыбнись!

Судьба картошки

Если ни на что не рассчитывать, то есть все шансы ничего не получить.

Полярник Иванов развёрнуто и интересно отвечает на спам.

У задержанных пиратов изъяли девять граммов йо-хо-хо и бутылку рома.

– Да ты ещё ребёнок!
– Кто, я?! Да я кассету на карандаше вертел!

Если чёрная полоса никак не кончается, попробуйте идти поперёк.

Судьба картошки незавидна: если зимой не съедят, то весной посадят.

Меняю скатерть-самобранку на аналогичную простынь.

Депрессия – это гнев без энтузиазма.

Некрасивая, но сильная девушка Люся парня из армии не ждала, а поджидала...

Женатые мужчины живут мучительно дольше...

Редкая собака добежит до середины Кореи.

Человек создан для счастья. Не ковыряйтесь в настройках!

Живу как в сказке. Отец завещал мне kota.

Единственный способ не есть после шести – съесть всё до шести!

Поскольку всем не угодить, то ограничимся собою.

Решил по утрам качать пресс. Встал в шесть утра, лёг на пол... Проснулся в 11.00!